pilates K 渋谷	店	08/01 ~	08/08	スケジュール			2025/07/14 更新		
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08		
金	±	日	月	火	水	*	金		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip Punch	Pilates Cardio	Basic♥		Advance	Basic♥	Back & Spine	Pilates Barre		
honoka	ririka	RIRI.G		honoka	ayana.S	kurumi	kurumi		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Animal Stretch	Basic∜	Release&Strength		Basic♥	Waist♥	Power up Control	Body Balance		
ririka	RIRI.G	mai.K		ayana.S	honoka	kurumi	kurumi		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Waist♥	jump to burn	Hip & Leg♥		Hip Punch	jump to burn	Hip & Leg♥	Basic♥		
honoka	ayana.S	RIRI.G		honoka	ayana.S	RIRI.G	RIRI.G		
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30							
	Back & Arm	Shape up waist							
	ayana.S	mai.K							
	16:30 ~ 17:30								
	Reset Flow		close						
	ririka								
	18:00 ~ 19:00								
	Hip & Leg♥								
	RIRI.G								
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic♥				Body Balance	Basic♥	Advance	Waist♥		
ayana.S				mai.K	RIRI.G	honoka	honoka		
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Body Balance				Hip & Leg♥	Shape up waist	Body Balance	jump to burn		
mai.K				RIRI.G	mai.K	mai.K	meiko		
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
jump to burn				Back & Spine	Reset Flow	Stretch & Conditioning	Shape up waist		
ayana.S				mai.K	ririka	honoka	meiko		

pila	ates	K 渋谷	吉		ľ	08/0)9	~	08/1	6]	スケ	゙ジュ	ール							2025/07	7/14	更新
0	08/09			08/10		08/11			08/12			08/13				08/14			08/15		08/16		
	±	日		月		火		水		*			金			±							
10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30) ~	11:30	10:30	~	11:30
Pilates Workout				Waist♥		jump to burn		urn	Bac	k&Sp	ine	н	ip Pun	ch	Bac	k & Aı	rm 🔰		Basic	1	Animal Stretch		etch
	ririka			ririka			ayana.S	3		mai.K			kurumi		a	ayana.	s		RIRI.G			ririka	
12:00	~	13:00	12:30	~	13:30	12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:00) ~	13:00	12:00	~	13:00
Waist₩		ı	Ва	ck & Sp	oine	Pila	tes Ca	rdio	Е	Basic 🔰	1	Pil	ates Ba	arre	Hip	&Le	g♥	F	Reset FI	ow	ı	Basic∜	
	ririka			mai.K			ririka			RIRI.G			kurumi			RIRI.G	3		ririka			ayana.S	3
13:30	~	14:30	14:30	~	15:30	13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	13:30) ~	14:30	13:30	~	14:30
Hip	Hip Punch Basic ₩		1	Bac	k&Ar	m 🔰	v	Vaist	1		Basic	1	jump to burn			Hip & Leg♥			Advance				
ho	onoka			mai.K			ayana.S	3		mai.K		RIRI.G			a	ayana.	s	RIRI.G					
15:00	~	16:00	16:30	~	17:30	15:00	~	16:00													15:00	~	16:00
Ва	asic	1	Power up Control			Animal Stretch												Back & Arm					
ay	/ana.S		ririka			ririka														honoka			
16:30	~	17:30				16:30	~	17:30													16:30	~	17:30
Release		_					ly Bala														Powe	•	
	onoka						kurumi															kurumi	
18:00	~	19:00				18:00	~	19:00													18:00	~	19:00
Back	& Arr	m V				Pila	ates B	arre													Bad	ck&Sp	oine
ay	/ana.S						kurumi	ı														kurumi	i
									18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00) ~	19:00			
									Hij	p Pund	ch		Basic	1	Power	r up C	Control	Stretch	& Cond	itioning♥			
									ı	honoka			mai.K			ririka			honoka	a			
									19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30			
									Вас	k & Arı	m₩	Pila	ites Ca	rdio	A	dvan	ce	An	imal St	retch			
									a	ayana.S			honoka		1	honok	a	ririka					
									21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00) ~	22:00			
									jum	p to b	urn		Waist	1	Pilates Workout			Hip Punch					
											mai.K				ririka			honoka	1				

U : 体験可能レッスン ・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。 ・グラウされたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。 ・レッスン開始時刻1時間前を切ってのキャンセルは時間外キャンセルとなります。 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

р	ilates	K 渋谷	店			08/1	7	~	08/2	24		スケジ	ジュール							2025/	07/14	更新		
	08/17		08/18			08/19			08/20			08		08/22			08/23			08/24				
	Ħ			月			火			水			木		金			±			日			
10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~ 11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:3		
Hip & Leg♥		١	Waist₩			Waist₩			Conditi	ioning 🔰	Re	set Flo	ow	Shape	up waist	Ва	Back & Spine			Body Balance			eset Fl	ow
ririka			mai.K			kurumi			ririka		ho	noka		mai.k			mai.K			ririka				
12:30	~	13:30	12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:00	~ 13:00	12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:3		
Shape up waist		waist	jun	p to b	urn	Hi	p Punc	h	A	dvanc	е	Pilate	s Barre	Rele	ase&S	trength		Basic	¥	Н	Hip&Leg♥			
	mai.K			honoka		kurumi			1	honoka		aya	ına.S		honok	а		RIRI.G	i	RIRI.G				
14:30	~	15:30	13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	13:30	~ 14:30	13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:3		
1	Basic		Back & Spine			Вас	k & Arm	V	Bod	y Bala	nce	Ba	sic♥		Waist♥			Pilates Barre			Animal Stretch			
	mai.K			mai.K		1	honoka			ririka		ho		mai.			ayana.	S		ririka				
16:30	~	17:30															15:00	~	16:00	16:30	~	17:3		
Вос	dy Bala	ance															н	ip & Le	g♥		Basic	1		
	ririka															RIRI.G				RIRI.G				
																	16:30	~	17:30					
																	Sha	pe up	waist					
																		mai.K						
																	18:00	~	19:00					
																	Ва	ck & Ar	m 🔰					
																		ayana.	s					
			18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~ 19:00	18:00	~	19:00								
			Pila	ites Ba	arre	E	Basic 🔰		Hip	& Leg	V	Hip I	Punch		Basic	V								
				kurumi			ayana.S			RIRI.G		ri	rika		ayana.	s								
			19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~ 20:30	19:30	~	20:30								
			Powe	r up C	ontrol	v	Vaist ♥		В	asic 🕻	J	Back 8	& Arm ♥	Pila	tes Wo	orkout								
				kurumi			mai.K			RIRI.G		aya	ına.S		ririka									
			21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~ 22:00	21:00	~	22:00								
				Basic	1	jum	p to bu	rn	Shap	e up v	vaist	Pilates	Cardio	н	ip & Le	g♥								
			RIRI.G			.	ayana.S		mai.K			ri		ayana.	s									

pi	lates	K 渋谷	吉		[08/2	25	~	08/	31]	スケ	゙ジュ	ール				2025/0	7/14	更新
	08/25			08/26			08/27			08/28			08/29			08/30			08/31	
月			火			水			木			金			±			日		
10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30
Basic∜		١	Vaist	1	Hip Punch			Body Balance			Shape up waist		Hip & Leg♥			Back & Spine		ine		
RIRI.G		mai.K			kurumi				kurumi	ı		meiko		RIRI.G			mai.K			
12:00	12:00 ~ 13:00		12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30
Back & Spine		Re	set Fl	ow	Stretch &	Cond	itioning	Pila	ates Ba	arre	Pila	ates Ca	ırdio	Shap	pe up v	waist	1	Basic♥		
	mai.K			ririka			kurumi	i		kurumi	i		meiko			mai.K			RIRI.G	
13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30
Releas	e&Str	ength	Power up Control			Hip	& Leg)	Bad	k&Ar	m 🔰	Basic♥			jump to burn			Pilates Workout		
	mai.K			ririka			RIRI.G			ayana.S	S	ayana.S				honoka	ı	ririka		
															15:00	~	16:00	16:30	~	17:30
															Relea	se&Stı	rength	Pila	ates Ba	arre
															mai.K			ayana.S		
															16:30	~	17:30			
																Basic				
															RIRI.G					
															18:00	~	19:00			
															Hi	ip Pun	ch			
																honoka	1			
18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00						
Hip	&Leg	V	Pila	ites Ba	arre	Bac	k & Sp	oine	Sha	pe up v	waist	Relea	se&St	rength						
	RIRI.G			ayana.S	3		mai.K			honoka	1		honoka	1						
19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30						
jump to burn		Bod	Body Balance			Waist♥			Pilates Workout			Back & Arm ♥								
ayana.S		mai.K			honoka			ririka			ririka									
21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00						
Bac	k & Arı	m 🔰	Hij	Hip & Leg♥			Animal Stretch			Basic♥			Hip Punch							
a	yana.S			ayana.S	3		ririka			honoka			honoka							

^{◎・}体験可能レッスン・クラスの場所がある。 ・クラスの極端的よびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前窓にお願いしております。 ・レッスン開始時刻1時間前を切ってのキャンセルは時間外キャンセルとなります。 ・米時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回にあ開されます。